Санкт-Петербургское государственное автономное стационарное учреждение
социального обслуживания населения
«Дом социального обслуживания «Иверский» имени В.Г. Горденчука
(СПб ГАСУСОН «ДСО «Иверский»)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 29.08.2025
Председатель
Педагогического совета
_____Чернышева Т.Н.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 105-ОД/25
от 29.08.2025
Директор СПб ГАСУСОН
«ДСО «Иверский»
_____Белая С.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПАУЭРЛИФТИНГ»

от 18 до 55 лет

Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Пикалев Алексей Николаевич, педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Содержание программы направлено на:

- общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, физкультурно-спортивном, нравственном развитии;
- создание условий максимально возможной самореализации атлетов;
- социализацию личности, воспитание психологических и нравственных качеств;
- формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни,

Актуальность программы обусловлена тем, что она направлена на сохранение, повышение уровня физического развития обучающихся психоневрологического интерната, развитие силовых способностей, координации движений и мышечных усилий, совершенствование спортивных навыков, и повышение результатов в соревновательных упражнениях, профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, привитие навыков здорового образа жизни. Занятия пауэрлифтингом также позволяет обучающимся занять себя в свободное время, служит адаптацией к обществу, так как участие в соревнованиях разного уровня позволяет развивать коммуникативные функции и культуру поведения. Умение работать с отягощениями способствует подготовке обучающихся психоневрологического интерната к успешной трудовой деятельности и дальнейшему трудоустройству.

Адресат программы: Программа рассчитана на обучение инвалидов с ментальными нарушениями.

Отличительные особенности. Программа «Пауэрлифтинг» является адаптированной, так как при её составлении учитывались возрастные, психофизические и индивидуальные особенности и особые образовательные потребности обучающихся.

Пауэрлифтинг – это вид спорта, включающий соревновательные упражнения со штангой: приседание, жим лежа и становая тяга. Целью занятий является развитие максимальной силы в соревновательных упражнениях. Для атлетов с ментальными нарушениями развития, участвующих в Специальном Олимпийском и Паралимпийском движениях предусмотрены соревнования по пауэрлифтингу, участие в которых позволяет проявить свои силовые качества в честном единоборстве. Соревнования по Паралимпийской программе дают возможность обучающимся выполнить спортивные разряды и получить спортивные звания, возможность выступления на Чемпионате России и международных соревнованиях, повысить уровень межличностного общения и свой социальный статус.

Все упражнения пауэрлифтинга и нагрузка подбираются с учетом индивидуальных возможностей атлета с ментальными нарушениями развития.

Уровень освоения образовательной программы - **базовый.**

Результативность освоения программы заключается в:

– освоении прогнозируемых результатов программы;
– презентации результатов на уровне района, города;
– участии обучающихся в районных и городских соревнованиях.
– наличие призеров и победителей в районных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Срок реализации программы - 2 года.

Объём общеразвивающей программы – 504 часа

Год обучения	Количество учебных часов
1 год	252
2 год	252

Цель программы – содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с нарушением интеллекта средствами адаптивных спортивно-оздоровительных занятий по пауэрлифтингу.

Общие задачи:

- повышать у обучающихся двигательную активность, уровень общей и специальной физической подготовленности;
- вовлекать обучающихся в регулярные занятия спортом, помогать в организации досуга;
- пропагандировать соревнования Специальной Олимпиады как альтернативу спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья;

Обучающие задачи:

- овладение техникой упражнений пауэрлифтинга.
- обучать правилам участия в соревнованиях;
- обучать правилам безопасности на занятиях и правилам использования оборудования;
- формировать основы знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви;
- формировать представления о самоконтроле, саморегуляции поведении на занятиях;

Развивающие задачи:

- корректировать и развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость)
- корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление);
- корректировать и развивать сенсорные системы (слуховые, зрительные, тактильные).

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;
- формировать у них социальное поведение, усвоение социальных норм и правил;
- воспитать трудолюбие и культуры поведения во время занятий;
- формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнерами, тренером);
- формировать устойчивый интерес к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и осознанию вести здоровый образ жизни;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- основные правила спортивной гигиены;
- виды спорта, входящие в Специальную Олимпиаду и Паралимпийское движение;
- историю возникновения пауэрлифтинга;
- правила соревнований по пауэрлифтингу и методику судейства.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять нормативные требования технической подготовки;
- выполнять основные технические и соревновательные упражнения; выступать на соревнованиях Всероссийского и Международного уровня по программе Специальной Олимпиады, соревнованиях для людей с ограниченными возможностями различного уровня.

Метапредметные результаты освоения программы:

(сформированность регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, что является наиболее сложным в обучении лиц данной категории и зависит от уровня развития интеллекта)

- способность принимать и сохранять учебные цели и задачи на практическом уровне;
- умение контролировать и оценивать свои действия и исправлять свои ошибки;
- осуществление элементарных логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации, установление причинно-следственных и временных зависимостей;

- умение сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса.

Личностными результатами изучения программы являются:

- сформированность таких волевых качеств как настойчивость и упорство, смелость и решительность, выносливость;
- сформированность таких личностных качеств как трудолюбие, ответственность, терпение, дисциплинированность;
- умение общаться и устанавливать доброжелательные отношения с окружающими людьми и купировать возникающие конфликты, умение взаимодействовать и сотрудничать в коллективе;
- способность к пониманию, сочувствию и состраданию другим людям,
- активность, нацеленность на результат и решение возникающих проблем;
- нацеленность на здоровый образ жизни и стремление его соблюдать.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе занятий в спортивных секциях в формате видео записей упражнений и тренировок, просмотра документальных и художественных фильмов о спорте и прославленных спортсменах.

Условия и особенности реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся от 18 до 55 лет. Полный курс занимает 2 года.

Основными методами и приемами учебно-тренировочного процесса являются:

– формирование знаний;
– обучение двигательным действиям;
– развитие физических качеств и способностей;
– воспитание личности;
– взаимодействие педагога и обучающихся.

Материал программы даётся концентрично с постепенным усложнением и циклическим повторением изучаемых тем, повышением самостоятельности и активности занимающихся в процессе тренировок. Каждая тема учитывает уже имеющийся у обучающихся опыт, приобретенные знания, умения и навыки.

Общие теоретические и практические сведения по предмету даются в течение всего времени прохождения программного материала:

- **Общие сведения о пауэрлифтинге:** развитие пауэрлифтинга в Специальной Олимпиаде и Паралимпийском движении; правила спорта и методика судейства, влияние физических упражнений на организм человека и т. д.

- **Правила безопасности на занятиях:** правила спортивной гигиены, врачебный контроль, правила поведения на занятиях, страховка и самоконтроль при работе на тренажерах и с отягощениями.
- **Общая физическая подготовка:** комплексы общеразвивающих упражнений; упражнения на развитие основных физических качеств; упражнения с гимнастическими палками, направленные на укрепление костно-связочного аппарата, развитие гибкости и для тренировки статического равновесия; имитация соревновательных упражнений с гимнастическими палками; упражнения для развития основных мышечных групп без отягощений; спортивные игры с мячом.

В процессе занятий проходит психологическая подготовка (развитие волевых качеств личности), развиваются познавательные способности, прививается этика поведения на соревнованиях.

Педагог оказывает необходимую индивидуальную помощь обучающимся на занятии с учетом

специфики их потребностей и возможностей.

Условия набора и формирования групп.

К освоению данной программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний, что ежегодно подтверждается допуском врача. Рекомендовано наполнение подгрупп до 4 человек.

Возможен дополнительный набор обучающихся в течение учебного года.

Программа по пауэрлифтингу предусматривает вариативность обучения, которая заключается в разнообразии **форм проведения занятий:** подгрупповые, индивидуальные, отдельно с группой отобранных для соревнований атлетов (при отборочных первенствах на соревнования различного уровня запланированные темы занятий могут быть заменены на индивидуальную работу и дополнительные тренировки). Индивидуальная работа может включать в себя работу по приоритетным направлениям, занятия с отобранными атлетами к предстоящим соревнованиям, работу с не усваивающими программу, с одаренными атлетами и др.

Материально-техническое обеспечение программы

№	Оборудование	Количество, шт.
1	Гимнастические палки	6
2	Гриф с замками 25 кг	2
3	Гриф с замками 12 кг	1
4	Набор прорезиненных дисков: 2,5; 5; 10; 15; 20; 25кг	1
5	Силовые блочные тренажеры	1
6	Тренажер «Тяга Т-грифа»	1
7	Тренажер «Гиперэкстензия»	1
8	Гири 16 кг	2
9	Гири 24 кг	2
10	Гири 8 кг	2
11	Гантель разборная 24 кг	2
12	Скамья для жима лежа с универсальными стойками	1
13	Подставка для гантелей	1
14	Подставка для дисков	2
15	Стойки профессиональные	1
16	Помост тяжелоатлетический	2
17	Зеркало настенное	1
18	Часы электронные	1

Методическое обеспечение программы

Инструкции по охране труда

№ инструкции	Название инструкции
25	По охране здоровья обучающихся
26	Во время проведения занятий в кабинетах специализированного образовательного структурного подразделения реабилитационного центра – отделение дополнительного образования
31	При проведении массовых мероприятий
32	При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций и т.п.

33	При проведении спортивных соревнований
34	При проведении занятий в тренажерном зале
35	При проведении занятий по спортивным и подвижным играм
37	При проведении занятий по гимнастике
38	При проведении занятий по легкой атлетике
39	При проведении занятий по силовому многоборью
40	По безопасной перевозке обучающихся

Календарный учебный график

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября 2025 года	31 августа 2026 года	42	252	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	2 сентября 2026 года	30 августа 2027 года	42	252	3 раза в неделю по 2 часа

Учебный план первого года обучения

Раздел	**Тема**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		всего	**теория**	**практика**	
Введение (4 часа)	Правила безопасности. Спортивная гигиена. Символы страны.	**4**	**3**	**1**	Беседа, самостоятельная работа
Специальная подготовка (86 часов)	Упражнения на гиперэкстензии и силовых тренажерах	**28**	**2**	**26**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Упражнения со штангой	**28**	**2**	**26**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Упражнения с гирей и гантелями	**30**	**2**	**28**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Техническая подготовка (150 часов)	Упражнения на развитие силы мышц ног	**50**	**2**	**48**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Упражнение на развитие силы мышц груди и плечевого пояса	**50**	**2**	**48**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Упражнения на развитие силы мышц спины	**50**	**2**	**48**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Входной контроль	**6**	**-**	**6**	Наблюдение, беседа, тестирование, анализ результатов.

Тестирование, переводные испытания (12 часов)	Промежуточная аттестация	**6**	**-**	**6**	Наблюдение, беседа, тестирование, анализ результатов.
Итого:		**252**	**12**	**240**	

Учебный план второго года обучения

Раздел	**Тема**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		всего	**теория**	**практика**	
Введение (4 часа)	Правила безопасности. Спортивная гигиена. Символы страны.	**4**	**3**	**1**	Беседа, самостоятельная работа
Специальная подготовка (26 часа)	Упражнения на гиперэкстензии и силовых тренажерах	**8**	**2**	**6**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Упражнения со штангой	**8**	**2**	**6**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Упражнения с гирей и гантелями	**10**	**2**	**8**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Техническая подготовка (210 часов)	Упражнения на развитие силы мышц ног	**70**	**2**	**68**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Упражнение на развитие силы мышц груди и плечевого пояса	**70**	**2**	**68**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Упражнения на развитие силы мышц спины	**70**	**2**	**68**	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Тестирование, переводные испытания (12 часов)	Текущая диагностика	**6**	**-**	**6**	Наблюдение, беседа, тестирование, анализ результатов.
	Итоговый контроль	**6**	**-**	**6**	Наблюдение, беседа, тестирование, анализ результатов.
Итого:		**252**	**12**	**240**	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Способы определения результативности:

– *входной контроль*: собеседование и диагностические тесты проводится в начале первого года обучения;

– *текущая диагностика*: опрос по теоретической части программы, анализ результатов, наблюдение, проводится по окончанию первого полугодия.

– *промежуточная аттестация*: опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, проводится между годами обучения; рассматривается как диагностика результативности освоения программы за прошедший год обучения и является основанием для перевода обучающихся на последующий год обучения.

– *итоговый контроль:* подведение итогов реализации программы по окончании реализации программы - опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, соревновательная результативность.

Формы подведения итогов реализации программы «Пауэрлифтинг»: тестирование, открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, товарищеские встречи, соревнования.

Основной формой контроля при реализации программы является диагностика результативности обучения в начале и в конце учебного года.

С целью выявления эффективности применения программы в обучении, закрепления и обобщения полученных навыков, прослеживании динамики обучения занимающихся предлагаются:

– контрольные упражнения в виде тестов выполняются с максимальным весом на одно повторение в трех попытках, с соблюдением правил пауэрлифтинга;

(тестирование по выполнению контрольных нормативов проводится два раза в год (сентябрь – май);

– привлечение обучающихся к волонтерской и судейской практике;

– регулярный опрос по теоретической части программы;

– участие в соревнованиях различного уровня.

По результатам диагностики педагоги имеют возможность определить на следующий учебный год направления дальнейшей работы для каждого обучающегося.

Результаты тестирования заносятся в таблицы.

№	Ф.И.О.	Дата рождения	Результаты тестирования			Сумма/балл (кг)	Оценка (средний балл)
			Тест «Приседание» (кг)	Тест «Жим лежа» (кг)	Тест «Тяга» (кг)		
1							

Оценка *(баллы)*	Тестовые упражнения		
	«Приседание» (% от собственного веса)	«Жим лежа» (% от собственного веса)	«Тяга» (% от собственного веса)
Мужчины			
1	50	25	75
2	75	50	100
3	100	75	125
4	150	100	175
5	175	150	200
Женщины			
1	25	25	55
2	50	35	75
3	75	45	100
4	125	55	150
5	150	75	175

По окончании обучения педагог проводит контрольное тестирование, которое состоит из теоретических вопросов и практических заданий. По результатам контрольного тестирования педагог имеет возможность определить на следующий учебный год направления дальнейшей работы для каждого обучающего:

- углубить работу по формированию навыков;
- особое внимание уделить развитию;
- организовать индивидуальную коррекционную работу.

Проверка усвоения полученных знаний и умений проводится также в виде результатов, показанных на соревнованиях.
Результаты заносятся в индивидуальную карту развития

Диагностика результативности усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»

№	Знания, умения и навыки	Сроки тестирования			
		Входной контроль /сентябрь/	Промежуточная аттестация /май/	Текущая диагностика /ноябрь/	Итоговый контроль /май/
Теоретические знания					
1.	Основные правила спортивной гигиены				
2.	Силовые виды, входящие в Специальную Олимпиаду и Паралимпийское движение				
3.	Правила пауэрлифтинга				
4.	Основные требования к атлету при выполнении зачетной попытки				
Практические умения и навыки					
1.	Выполнять страховку при выполнении упражнения самостоятельно и в работе с партнером				
2.	Выполнять упражнения пауэрлифтинга				
Тестирование*					
1.	«Приседание» (кг)				
2.	«Жим лежа» (кг)				
3.	«Тяга» (кг)				

Условные обозначения:
Теоретические знания
1 балл – не знает / не выполняет
2 балла – отвечает только с наводящими вопросами / выполняет только в совместной деятельности
3 балла – знает / выполняет самостоятельно
Практические знания
*результаты тестирования определяются положительной динамикой

Методические материалы

Список литературы для педагогов

1. Болонов, Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения [Текст] / Г.П. Болонов. – Москва: ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.
2. Веневцев, С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта [Текст] / С.И. Веневцев. – Москва: Советский спорт, 2004. – 96с.
3. Горбов, А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтера [Текст] / А.М. Горбов. –Москва «АСТ», – 174 с.
4. Григоренко, В.Г. Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения спинного мозга [Текст] / В.Г. Григоренко, А.П. Глоба. – Москва: Советский спорт, 1991. –78 с.
5. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика [Текст] / Л.С. Дворкин. – Москва: Советский спорт, 2005. – 600 с.
6. Дик, Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников [Текст] / Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 256 с.
7. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст] / А.А. Дмитриев. – Москва: Академия, 2002. –176 с.
8. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура [Текст] / В.И. Дубровский. – Москва: Владос, 2004. – 624 с.
9. Дубровский, В.И. Спортивная медицина [Текст] / В.И. Дубровский. – Москва: Владос, 2005. – 528с.
10. Екжанова, Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – Москва: Просвещение, 2005. – 271 с.
11. Евсеев, С.П. Инновационные технологии АФК, ФК и С в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов, О.Н. Виноградова и др. – Санкт-Петербург НГУ П.Ф. Лесгафта, 2011. – 256 с.
12. Евсеев, С.П. Социально-педагогические аспекты изучения качества инвалидов [Текст] / С.П. Евсеев, Е.В. Антипова, Р.Н. Гаврилина и др. – Санкт-Петербург НГУ П.Ф. Лесгафта, 2007.
13. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в школе [Текст] / С.П. Евсеев, О.Э. Аксенова. – Санкт-Петербург «СПбГАФК», 2003. – 244 с.
14. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры т.1,2 [Текст] / Под ред. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2005. – 291с. (т.1), –448 с. (т.2).
15. Евсеев, С.П. Примерная программа по адаптивной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения. Раздел 2. / С. П. Евсеев, А. И. Малышев. – СПб.: СПбНИИФК, 2007.
16. Загорский, Б.И. Физическая культура [Текст] / Б.И. Загорский. – Москва: Высшая школа, 1989. – 383 с.
17. Исаев, Д.Н. Психопатология детского возраста [Текст] / Д.Н. Исаев. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2001. – 463 с.
18. Исаев, С.А. Физкультурные минутки в начальной школе [Текст] / С.А. Исаев. – Москва: АЙРИС-пресс, 2008. – 48 с.
19. Малова, М.Н. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта 4-9 классы [Текст] / М.Н. Малова. – Санкт-Петербург, «Образование», 1994.
20. Пишчек, М. Руководство по работе с детьми с умственной отсталостью [Текст] / М. Пишчек. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 276 с.
21. Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе [Текст] / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – Москва: ДРОФА, 2005. – 110 с.
22. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве [Текст] / Н.В. Полтавцева. – Москва: Просвещение, 2004. – 272 с.
23. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (физическое воспитание) под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой. Москва, «Просвещение», 2006.

24. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н. Программы по физическому воспитанию детей тяжелыми и множественными нарушениями в развитии: учеб. пособие / Л.Н. Ростомашвили., М.М. Креминская. – СПб.: ИСПиП, 2008.
25. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития Л.Н. [Текст] / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2009. – 224 с.
26. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Текст] / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2015. – 164 с.
27. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта (учебное пособие) [Текст] / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов. – Москва: Советский спорт, 2009. – 132 с.
28. Чупаха, И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе [Текст] / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. – Ставрополь: Народное образование, 2004. – 400 с.
29. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры [Текст] / Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2001. – 152 с.
30. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] / Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2007. – 608с.
31. Ширинкина, С.В. Дартс: методические указания к практическим занятиям / С.В. Ширинкина, Н.В. Абдуллова. – Пермь: ФГОУ ВПО «Пермская ГСХА», 2011. – 38с.
32. Шипицина, Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе [Текст] / Л.М. Шипицина. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 477 с.
33. Шипицина, Л.М. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей [Текст] / Л.М. Шипицина. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 256 с.
34. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] / Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2003. – 463с.

Электронные образовательные ресурсы

1. https://www.powerliftingfed.spb.ru/?ysclid=lldw0sknqg883457336 Федерация пауэрлифтинга Санкт-Петербурга
2. https://zhimlezha.ru/pauerlifting-zhimlezha-knigi.php?ysclid=lldw2bikn893414859 Книги по пауэрлифтингу и жиму лежа
3. https://smolpower.ru/?page=book&bc=powr&ysclid=lldw3ai7dx596437027 Книги и статьи о пауэрлифтинге

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»

1 год обучения

Задачи:

Обучающие задачи:

- повышать у обучающихся двигательную активность, уровень общей и специальной физической подготовленности;
- вовлекать обучающихся в регулярные занятия спортом, помогать в организации досуга;
- пропагандировать соревнования Специальной Олимпиады как альтернативу спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- формировать у них социальное поведение, усвоение социальных норм и правил;
- обучать техникам упражнений пауэрлифтинга;
- обучать правилам участия в соревнованиях;

- обучать правилам безопасности на занятиях и правилам использования оборудования;
- формировать основы знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви;
- формировать представления о самоконтроле, саморегуляции поведении на занятиях.

Развивающие задачи:

- корректировать и развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость)
- корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление);
- корректировать и развивать сенсорные системы (слуховые, зрительные, тактильные).

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;
- воспитать трудолюбие и культуры поведения во время занятий;
- формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнерами, тренером);
- формировать устойчивый интерес к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и осознанию вести здоровый образ жизни;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Содержание программы первого года обучения

Введение

Соблюдение правил безопасности во время занятий, профилактика травматизма, правила поведения на занятиях и во время соревнований, правила спортивной гигиены. Государственные символы России: флаг, герб, гимн. Значение цветов флага. Что означает герб России. Церемония поднятия флага на спортивных соревнованиях.

Специальная подготовка

Упражнения на гиперэкстензии и силовых тренажерах:
-разгибание мышц спины на гиперэкстензии;
-тяга блока за голову;
-тяга блока к груди;
-тяга блока к поясу;
-тяга Т-грифа;
- подтягивания (висы) на турнике;
- отжимания на брусьях.

Упражнения со штангой:
-жим штанги стоя (сидя);
-приседания со штангой за головой (на груди);
-жим штанги лежа широким (узким, средним) хватом;
-тяга становая (классическая).

Упражнения с гирей и гантелями:
-махи гири;
-заброс гири;

-жим (толчек) гири;
-жим гантелей сидя;
-жим гантелей из-за головы;
-разведение (жим) гантелей лежа (сидя).

Упражнения выполняются в 2-3 подходах на 8-12 повторений с отягощением не более чем 50% от собственного веса, с предварительным разминочным подходом без отягощения, с интервалом отдыха между подходами не менее 2 минут и не более 5, в зависимости от уровня физической подготовленности атлета. В одном занятии рекомендуется использовать, не более 2 упражнений основной темы, включать упражнения из предыдущих тем специальной подготовки.

Техническая подготовка

Упражнения на развитие силы мышц ног:
-приседания со штангой за головой (1х10-12; 2(3) х8-10);
-приседания со штангой на груди (1х10-12; 2(3) х8-10);
-приседания со штангой за головой (1х10-12; 2(3) х6-8);
-приседания со штангой на груди (1х10-12; 2(3) х6-8);
-приседания со штангой за головой (1х10-12; 2 (3) х6-8);
-приседания со штангой на груди (1х10-12; 2(3) х6-8).

Упражнение на развитие силы мышц груди и плечевого пояса:
-жим штанги лежа широким хватом (1х10-12; 2х8-10; 3х6-8);
-жим лежа узким хватом (1х10-12; 2х8-10; 3х6-8);
-жим штанги стоя (сидя) (1х10-12; 2х8-10; 3х6-8);
-жим штанги лежа широким хватом (1х10-12; 2х6-8; 3х4-5);
-жим лежа узким хватом (1х10-12; 2х6-8; 3х4-5);
-жим штанги стоя (сидя) (1х10-12; 2х6-8; 3х4-5);
-жим штанги лежа широким хватом (1х10-12; 2х6-8; 3х2-3);
-жим лежа узким хватом (1х10-12; 2х6-8; 3х2-3);
-жим штанги стоя (сидя) (1х10-12; 2х6-8; 3х2-3).

Упражнения на развитие силы мышц спины:
-тяга становая (классическая) (1х10-12; 2х8-10; 3х6-8);
-тяга Т-грифа (1х10-12; 2х8-10; 3-5х6-8);
-тяга становая (классическая) (1х10-12; 2х6-8; 3х4-5).
-тяга Т-грифа (1х10-12; 2х6-8; 3х4-5).
-тяга становая (классическая) (1х10-12; 2х6-8; 2х2-3).
-тяга Т-грифа (1х10-12; 2х6-8; 3х2-3).

Упражнения выполняются в 2-5 рабочих подходах, с весом 55-85% от максимального результата на одно повторение с интервалом отдыха не менее 3 и не более 5 минут, в зависимости от интенсивности нагрузки.

При планировании тренировочного процесса учитывать распределение интенсивности нагрузки в рабочих подходах по недельным циклам:
- малая нагрузка - от 2 до 3 подходов на 6-12 повторений с весом до 55% от максимального результата на одно повторение;
- средняя нагрузка – от 2 до 3 подходов на 6-8 повторений с весом до 75% от максимального результата на одно повторение;
- большая нагрузка – от 2 до 3 подходов на 2-3 повторения с весом до 85% от максимального результата на одно повторение.

Для определения максимальной силы в упражнениях технической подготовки, рекомендуется не более чем один раз в 2-3 месяца выполняются упражнения на одно повторение с максимально

возможной нагрузкой «Проходка», с предварительными разминочными подходами на 3-5 повторений. Выполняются с учетом степени физической подготовленности атлета и при условии освоения техники выполнения упражнения.

Тестирование, переводные испытания

Выполнение контрольных нормативов.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- основные правила спортивной гигиены;
- виды спорта, входящие в Специальную Олимпиаду;
- историю возникновения пауэрлифтинга;
- правила соревнований по пауэрлифтингу.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять нормативные требования технической подготовки;
- выполнять основные технические и соревновательные упражнения.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг»

2 год обучения

Обучающие задачи:

- повышать у обучающихся двигательную активность, уровень общей и специальной физической подготовленности;
- вовлекать обучающихся в регулярные занятия спортом, помогать в организации досуга;
- пропагандировать соревнования Специальной Олимпиады как альтернативу спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- формировать у них социальное поведение, усвоение социальных норм и правил;
- совершенствовать технику упражнений пауэрлифтинга;
- совершенствовать правила участия в соревнованиях;
- закреплять правила безопасности на занятиях и правилам использования оборудования;
- закреплять основы знаний о личной гигиене, гигиене одежды и обуви;
- закреплять представления о самоконтроле, саморегуляции поведении на занятиях.

Развивающие задачи:

- корректировать и развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость)
- корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление);
- корректировать и развивать сенсорные системы (слуховые, зрительные, тактильные).

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;
- воспитать трудолюбие и культуры поведения во время занятий;
- формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное

взаимодействие между партнерами, тренером);

- формировать устойчивый интерес к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и осознанию вести здоровый образ жизни;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Содержание программы второго года обучения

Введение

Соблюдение правил безопасности во время занятий, профилактика травматизма, правила поведения на занятиях и во время соревнований, правила спортивной гигиены. Государственные символы России: флаг, герб, гимн. Значение цветов флага. Что означает герб России. Церемония поднятия флага на спортивных соревнованиях.

Специальная подготовка

Упражнения на гиперэкстензии и силовых тренажерах:
-разгибание мышц спины на гиперэкстензии;
-тяга блока за голову;
-тяга блока к груди;
-тяга блока к поясу;
-тяга Т-грифа;
- подтягивания (висы) на турнике;
- отжимания на брусьях.

Упражнения со штангой:
-жим штанги стоя (сидя);
-приседания со штангой за головой (на груди);
-жим штанги лежа широким (узким, средним) хватом;
-тяга становая (классическая).

Упражнения с гирей и гантелями:
-махи гири;
-заброс гири;
-жим (толчек) гири;
-жим гантелей сидя;
-жим гантелей из-за головы;
-разведение (жим) гантелей лежа (сидя).

Упражнения выполняются в 2-4 подходах на 8-12 повторений с отягощением не более чем 50% от собственного веса, с предварительным разминочным подходом без отягощения, с интервалом отдыха между подходами не менее 2 минут и не более 5, в зависимости от уровня физической подготовленности атлета. В одном занятии рекомендуется использовать, не более 2 упражнений основной темы, включать упражнения из предыдущих тем специальной подготовки.

Техническая подготовка

Упражнения на развитие силы мышц ног:
-приседания со штангой за головой (1х10-12; 2х8-10; 3-5х6-8; 6х8-10);
-приседания со штангой на груди (1х10-12; 2х8-10; 3-5х6-8; 6х8-10);
-приседания со штангой за головой (1х10-12; 2х6-8; 3-5х4-5; 6х6-8);
-приседания со штангой на груди (1х10-12; 2х6-8; 3-5х4-5; 6х6-8);
-приседания со штангой за головой (1х10-12; 2х6-8; 2-3х2-3; 6х6-8);
-приседания со штангой на груди (1х10-12; 2х6-8; 2-3х2-3; 6х6-8).

Упражнение на развитие силы мышц груди и плечевого пояса:
-жим штанги лежа широким хватом (1х10-12; 2х8-10; 3-5х6-8; 6х8-10);
-жим лежа узким хватом (1х10-12; 2х8-10; 3-5х6-8; 6х8-10);
-жим штанги стоя (сидя) (1х10-12; 2х8-10; 3-5х6-8; 6х8-10);
-жим штанги лежа широким хватом (1х10-12; 2х6-8; 3-5х4-5; 6х6-8);
-жим лежа узким хватом (1х10-12; 2х6-8; 3-5х4-5; 6х6-8);
-жим штанги стоя (сидя) (1х10-12; 2х6-8; 3-5х4-5; 6х6-8);
-жим штанги лежа широким хватом (1х10-12; 2х6-8; 2-3х2-3; 6х6-8);
-жим лежа узким хватом (1х10-12; 2х6-8; 2-3х2-3; 6х6-8);
-жим штанги стоя (сидя) (1х10-12; 2х6-8; 2-3х2-3; 6х6-8).
Упражнения на развитие силы мышц спины:
-тяга становая (классическая) (1х10-12; 2х8-10; 3-5х6-8; 6х8-10);
-тяга Т-грифа (1х10-12; 2х8-10; 3-5х6-8; 6х8-10);
-тяга становая (классическая) (1х10-12; 2х6-8; 3-5х4-5; 6х6-8).
-тяга Т-грифа (1х10-12; 2х6-8; 3-5х4-5; 6х6-8).
-тяга становая (классическая) (1х10-12; 2х6-8; 2-3х2-3; 6х6-8).
-тяга Т-грифа (1х10-12; 2х6-8; 2-3х2-3; 6х6-8).

Упражнения выполняются в 2-5 рабочих подходах, с весом 55-85% от максимального результата на одно повторение с интервалом отдыха не менее 3 и не более 5 минут, в зависимости от интенсивности нагрузки.

При планировании тренировочного процесса учитывать распределение интенсивности нагрузки в рабочих подходах по недельным циклам:
- малая нагрузка - от 3 до 5 подходов на 6-8 повторений с весом до 55% от максимального результата на одно повторение;
- средняя нагрузка – от 3 до 5 подходов на 4-5 повторений с весом до 75% от максимального результата на одно повторение;
- большая нагрузка – от 2 до 3 подходов на 2-3 повторения с весом до 85% от максимального результата на одно повторение.

Для определения максимальной силы в упражнениях технической подготовки, рекомендуется не более чем один раз в 2-3 месяца выполняются упражнения на одно повторение с максимально возможной нагрузкой «Проходка», с предварительными разминочными подходами на 3-5 повторений. Выполняются с учетом степени физической подготовленности атлета и при условии освоения техники выполнения упражнения.

Тестирование, переводные испытания

Выполнение контрольных нормативов.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения:
Обучающиеся должны знать:
- основные правила спортивной гигиены;
- историю возникновения и различия пауэрлифтинга в Специальной Олимпиаде и Паралимпийском движении;
- правила пауэрлифтинга и методику судейства.
Обучающиеся должны уметь:
-уметь кратко рассказать о видах соревновательных упражнений в пауэрлифтинге в Специальной Олимпиаде и Паралимпийском движении;
- уметь применять правила судейства на практике.
- выполнять нормативные требования по физической подготовке;
- выполнять соревновательные упражнения пауэрлифтинга: приседание со штангой за головой, жим штанги лежа и становую тягу;
- выполнять страховку;
- выступать на соревнованиях районного и городского уровней.